

Praktisk info

Træningssted:
Aurehøjvej 12. 2900 Hellerup

Træningstider for hold

Fredage fra 13.00 - 16.00

Hold 1. 13.00 - 14.00

Hold 3. 14.00 – 15.00

Hold 4. 15.00 – 16.00

Max. 6 deltagere pr. hold

Træningstider for individuel og dobbelt træning

Alle ugens hverdage

Book tider på 39 20 39 59

eller mail: info@kost-klinikken-immanuel.dk

Priser

Hold træning

10 turs klippekort 1.500 kr.

Gælder i 3 mdr.
Holdopstart ved 6 tilmeldinger

Individuel træning

1 time 495 kr.

10 turs klippekort 4.500 kr.

Dobbelt træning

Ta´ din ven, veninde, nabo, kollega, ægtefælle med.

2 og 2 træning 249 kr.
pr. person pr. træning

10 turs klippekort 2.250 kr.
Pr. person

KOST-KLINIKKEN IMMANUEL

Aurehøjklinikken, Aurehøjvej 12
2900 Hellerup

Telefon: 39 20 39 59

E-mail: info@kost-klinikken-immanuel.dk

**Træn din
fedtforbrænding
i top**



Ring 39 20 39 59

Effektivt og nemt

Træningen er tilrettelagt på en måde, så fedtforbrændingen stiger og sundheden optimeres. Samtidig er det ikke særligt tidskrævende. Træningen er styrketræning udført som cirkeltræning, så man styrker muskler og samtidigt træner med høj puls. Den kombination øger din fedtforbrænding optimalt.



Træningen varetages af Jeppe Just. Jeppe har mange års erfaring som personlig træner.

Derudover er han uddannet bachelor i ernæring og sundhed og kost-

vejleder i Kost-Klinikken Immanuel

Rolige lokaler

Slip for larmende og overfyldte træningscentre.

Træningen finder sted i rolige og uforstyrrede omgivelser i Aurehøjklinikken i Hellerup.

Rigtig gode omklædnings- og badefaciliteter.



Form og diæt

Træningen tager udgangspunkt i dine behov og forudsætninger. Du kan deltage uanset din nuværende form.

Du behøver ikke at have en kostplan for at få en god effekt af træningen. Men du får løbende diæt-tips som vil forbedre din træning.

Kom og styrk din krop og din fedtforbrænding !

KOST -KLINIKKEN IMMANUEL

Aurehøjklinikken, Aurehøjvej 12
2900 Hellerup

Telefon: 39 20 39 59

E-mail: info@kost-klinikken-immanuel.dk